



8・9月 予定献立表



日(曜) ☆1材料 -kcal ◎たんぱく質		献立名	献立の材料										🦷 かみかみ献立	🍷 ブックスランチ	
8月29日(金)		牛乳	牛乳												
☆611 ◎22.1		むぎごはん	米 麦												
		まめいりハヤシライス	大豆 ケチャップ トマトピューレ トマト 白こしょう ハヤシルウ コンソメ 豚肉 赤ワイン にんにく 油 たまねぎ にんじん マッシュルーム ジャがいも セロリー												
		こんにゃくサラダ	米酢 油 砂糖 しょうゆ 食塩 白こしょう こんにゃく だいこん きゅうり コーン												
		チーズ	型ぬきチーズ												
9月1日(月)		牛乳	牛乳												
☆573 ◎25.6 2(火)		わかめごはん	米 酒 麦 炊き込みわかめ												
		さばのピリからつけ	さばのピリ辛つけ(さば、しょうゆ、砂糖、魚醤、食塩、コク味調味料、生姜、コチュジャン、ごま油、にんにく)												
		けんちんじる	ごぼう ねぎ しめじ 豆腐 こんにゃく 油 かつお節 ジャがいも しょうゆ 食塩 にんじん だいこん												
		牛乳	牛乳												
☆590 ◎24.2		むぎごはん	米 麦												
		しせんどうふ	しょうが 油 砂糖 酒 しょうゆ 黒ソース テンメンジャン トウバンジャン パイタン ごま油 でん粉 大豆 豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく												
		はるさサラダ	えんどう豆はるさめ キャベツ きゅうり 食塩 緑豆もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 米酢 ごま												
		🦷 なし(農園)	梨 北区でとれた梨 町田さんの農園												
3(水)		牛乳	牛乳												
☆575 ◎21.7		フォカッチャ	フォカッチャ(小麦粉、油、ヨートング、砂糖、食塩、イースト)												
		えびカツ	えびカツ(えび、パン粉、スケソーダラ、たまねぎ、小麦粉、でん粉、砂糖、油、えびパウダー、食塩、酵母エキス、醤油、香辛料、魚醤パウダー) 油												
		ノンエッグタルタルソース	油、酢、砂糖、ピクルス、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白、乾燥たまねぎ、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにゃく精粉、パセリ) トマト缶 セロリー にんにく オリーブ油 チンタン コンソメ ケチャップ 砂糖 食塩 白こしょう												
		ミネストローネ	たまねぎ ジャがいも キャベツ にんじん 白いんげん豆 マカロニ 鉄分入りウインナー												
☆578 ◎20.8		コールスローサラダ	キャベツ コーン きゅうり 食塩 油 米酢 たまねぎ 砂糖 白こしょう												
		牛乳	牛乳												
5年生のみ		むぎごはん	米 麦												
5(金) ☆556 ◎25.4		ジャがいもの カレーミートソース	グリーンピース にんにく 油 マッシュルーム チンタン チーズ トマトピューレ デミグラスソース ケチャップ カレーフレーク(ノンアレ) にんじん ジャがいも 食塩 白こしょう 豚肉 たまねぎ レバーそぼろ(レバー、砂糖、食塩、生姜、白こしょう、ローリエ)												
		かいそうサラダ	きゅうり 食塩 こまつな コーン 砂糖 しょうゆ 米酢 ごま油 海藻ミックス												
5年生のみ		牛乳	牛乳												
8(月)		じごなうどん	地粉うどん												
		ごもくうどん	食塩 砂糖 みりん 鶏肉 油揚げ にんじん 干しいたけ ねぎ だいこん ごぼう												
☆648 ◎27.3 5年生のみ		きびなごフライ	きびなごフライ(きびなご、パン粉、小麦粉、食塩) 油												
		わかめのすのもの	わかめ キャベツ きゅうり 食塩 砂糖 りんご酢 ごま油 しょうゆ												
		牛乳	牛乳												
		むぎごはん	米 麦												
9(火)		なっとう	彩の国納豆(たれ付き)												
		あじフライ	あじフライ(あじ、小麦粉、パン粉、食塩、こしょう) 油												
☆566 ◎23.0		みそしる	たまねぎ 白みそ 赤みそ かつお節 ジャがいも 豆腐 わかめ												
		りんご	りんご 食塩												
		牛乳	牛乳												
		こどもパン	子供パン(乳なし)												
10(水)		ホキのサルサソース	ホキ 砂糖 油 トマト たまねぎ にんにく ケチャップ レモン レッドペッパー 食塩 白こしょう でん粉												
		ABCスープ	ベーコン コーン キャベツ たまねぎ にんじん セロリー マカロニ こまつな 油 食塩 ローリエ 白こしょう チキンガラスープ												
☆621 ◎24.0		牛乳	牛乳												
		むぎごはん	米 麦												
		ソイどん	大豆 こまつな カレールウ(ノンアレ) 油 豚肉 みりん 砂糖 ベーコン しょうゆ にんにく たまねぎ でん粉												
		ごまだれサラダ	米酢 砂糖 ごま油 ごま 緑豆もやし きゅうり 食塩 キャベツ しょうゆ にんじん												
☆551 ◎19.5		ぶどうゼリー	マスカットゼリー(ぶどう糖果糖液糖、ぶどう果汁、食物繊維、砂糖)												
		牛乳	牛乳												
		ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ ハム にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン チーズ 白ワイン ケチャップ ウスターソース 食塩 白こしょう 油												
		あおりのポテト	ジャがいも 油 食塩 白こしょう あおりの												
12(金)		ひじきのマリネ	にんじん 緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう ひじき												
んきちほう きょうどりよ		牛乳	牛乳												
☆574 ◎29.9 16(火)		かやくごはん	米 食塩 酒 鶏肉 油揚げ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうゆ 砂糖												
		さわらのさいきょうやき	さわら西京焼き(さわら、味噌、砂糖、醤油、酢、食塩、粉状酒粕、魚醤、食物繊維、白きくらげ抽出物、酵母エキス、酒精)												
		よしのじる	鶏肉 ジャがいも 豆腐 にんじん だいこん しめじ こまつな しょうゆ 酒 食塩 かつお節 でん粉												
		牛乳	牛乳												
☆630 ◎27.9 かんこくりょうり		むぎごはん	米 麦												
		ヤンニョムチキン	砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 米粉 でん粉 油 コチュジャン にんにく ケチャップ しょうゆ												
		トックスープ	トック 鶏肉 中華スープ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ 食塩 油 白こしょう しょうゆ チキンガラスープ ごま油												
		えのきとわかめのナムル	緑豆もやし わかめ えのきたけ にんにく しょうゆ 米酢 ごま油 砂糖												
☆587 ◎20.6		牛乳	牛乳												
		おしむぎごはん	米 麦												
		シーフードカレー	油 カレー粉 炒めオニオン ローレルウ(ノンアレ) デミグラスソース トマト缶 トマトピューレ ウスターソース パイタン ローリエ粉 コンソメ 砂糖 いか えび 白ワイン あさり ジャがいも たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが 食塩 でん粉												
		てづくりふくじんづけ	きゅうり 食塩 だいこん れんこん しょうが しょうゆ 砂糖 米酢 みりん												
		🦷 なし(農園)	梨 北区でとれた梨 町田さんの農園												

日(曜)	献立名	献立の材料	かみかみ献立	ブックスランチ	
☆11時45分~kcal ◎たんぱく質					
18(木)	牛乳	牛乳			
	コッペパンスライス	コッペパンスライス(乳なし)			
	チリコンカン	トマト缶 ハヤシルウ チリパウダー 食塩 チンタン パセリ			
☆558 ◎22.5	マカロニサラダ	大豆 豚肉 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく 油			
19(金)	牛乳	食塩 コーン にんじん 油 米酢 きゅうり 白こしょう 砂糖 たまねぎ マカロニ キャベツ			
	ホットちゅうかめん	牛乳			
	スタミナみそラーメン	赤みそ ごま油 酒 パイタン トウバンジャン			
☆567 ◎23.7	こまつなとわかめのサラダ	豚肉 中華スープ 白こしょう にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし コーン にら			
22(月)	牛乳	米酢 砂糖 こまつな きゅうり 食塩 コーン わかめ しょうゆ ごま油			
	すんだもち	えだまめ 食塩 白玉団子 砂糖			
	牛乳	牛乳			
☆565 ◎23.3	むぎごはん	米 麦			
24(水)	とうふのそぼろに	グリーンピース 油 砂糖 しょうゆ ごま油 でん粉			
	しおこんぶあえ	豆腐 豚肉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ひよこ豆 干しいたけ			
	牛乳	フロッコリー ごま油 にんじん キャベツ 食塩 塩昆布			
みやぎけん きょうど	牛乳	牛乳			
☆620 ◎25.6	あきのかおりごはん	米 食塩 酒 しょうゆ 砂糖 しょうゆ さつまいも 鶏肉 にんじん しめじ 油揚げ こんにゃく			
3年生のみ	モウカザメたつたあげ	モウカザメ竜田揚げ(モウカザメ、でん粉、醤油、生姜、酒、みりん) 油			
	はっとじる	小麦粉 でん粉 油 ごぼう だいこん			
		にんじん じゃがいも ねぎ 食塩 しょうゆ かつお節			
25(木)	牛乳	牛乳			
	ツナコーンピラフ	米 コンソメ 食塩 ポークガラスープ オリーブ油 にんじん 油 たまねぎ コーン まぐろ水煮 白こしょう パセリ			
	こいわしいそべフライ	小いわし磯辺フライ(いわしパン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、あおさ、食塩、こしょう) 油			
6年生のみ	ポテトチャウダー	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ			
26(金)	牛乳	白豆ペースト コーン 油 コンソメ 食塩 白こしょう ローリエ粉 牛乳 チキンガラスープ 白ワイン パセリ バター			
	きなこあげパン	ツイストパン(乳なし) きなこ 食塩 砂糖 油			
	とうふのスープに	たまねぎ にんじん かぶ かぶ葉 しめじ 食塩 白こしょう しょうゆ チキンガラスープ コンソメ でん粉			
6年生のみ	わかめサラダ	豆腐 鶏肉 ベーコン ほたて			
29(月)	わかめサラダ	わかめ きゅうり 食塩 緑豆もやし コーン しょうゆ 砂糖 米酢 ごま油			
	牛乳	牛乳			
	おしむぎごはん	米 麦			
☆660 ◎20.3	ぶたキムチどん	にら ねぎ はくさいキムチ 緑豆もやし 砂糖 しょうゆ 酒 油 食塩 でん粉 ごま油			
30(火)	まめいりキャラメルポテト	豚肉 にんにく しょうが 酒 しょうゆ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ			
	牛乳	油 砂糖 バター さつまいも 白いんげん豆 でん粉 食塩			
	牛乳	牛乳			
☆616 ◎26.0	むぎごはん	米 麦			
1年生のみ	おやこに	砂糖 しょうゆ みりん 食塩 油 かつお節 鶏肉 鶏卵 生揚げ たまねぎ さやいんげん にんじん じゃがいも			
	なめたけあえ	えのきたけ しょうゆ こまつな キャベツ 緑豆もやし 和風だし			
	りんご	りんご 食塩			
・はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。					
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。					
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。					
・給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。					
				平均栄養量	
				エネルギー	594 kcal
				たんぱく質	23.9 g